



Diabetes and Oral Health

Protect your gums, teeth, and overall health

Diabetes can increase the risk and severity of gum disease, dry mouth, cavities, and slow healing. Gum disease may also make blood sugar harder to manage. Daily care, regular dental visits, and communication between care teams can help.



HOW DIABETES CAN AFFECT THE MOUTH

- High blood sugar can increase glucose in saliva and support bacteria that contribute to cavities and gum disease.
- Reduced saliva may cause dry mouth, soreness, trouble swallowing, altered taste, and higher cavity risk.
- Oral infections and dental wounds may take longer to heal, especially when diabetes is not well managed.

WATCH FOR GUM DISEASE

- Red, swollen, tender, or easily bleeding gums
- Persistent bad breath, gums pulling away from teeth, or pus near the gumline
- Loose or separating permanent teeth or a change in the way your bite or dentures fit

TELL YOUR DENTAL TEAM

- Tell the team that you have diabetes, the type if known, and how it is being managed.
- Share all prescription medicines, over-the-counter products, supplements, allergies, and recent health changes.
- Tell them if you have had low blood sugar episodes or if eating and medicine timing matters for your visit.





Diabetes and Oral Health

Protect your gums, teeth, and overall health

DAILY ORAL PROTECTION

- Brush gently twice a day with fluoride toothpaste and a soft-bristled toothbrush.
- Clean between teeth every day with floss or another tool recommended by a dental professional.
- Clean dentures daily, remove them as directed, and report sore spots or a change in fit.

MANAGE DRY MOUTH SAFELY

- Sip water, use sugar-free gum or lozenges if safe for you, and ask about fluoride or saliva-support products.
- Limit tobacco, alcohol, and frequent sugary or acidic drinks that can worsen dryness or tooth damage.
- Do not stop or change medicine on your own; ask the prescribing clinician if a medicine may contribute.

PLAN THE APPOINTMENT

- Keep regular dental examinations and professional cleanings on the schedule recommended for your risk.
- Unless your clinicians advise otherwise, eat normally, take medicines as directed, and bring your usual glucose supplies.
- Tell the dental team immediately if you feel shaky, sweaty, confused, weak, dizzy, or otherwise unwell.

CALL A DENTIST PROMPTLY

- Increasing tooth pain, facial or gum swelling, fever, pus, or a persistent bad taste
- Gums that bleed often, a tooth becoming loose, a wound that is not healing, or painful denture sores
- Trouble swallowing or breathing, rapidly spreading swelling, or severe illness requires emergency medical care.

KEEP BOTH CARE TEAMS INFORMED

- Dental and medical care support the same goal: reducing infection, inflammation, and preventable complications.
- Ask whether your dentist and diabetes care clinician should coordinate before a procedure or medicine change.

FOLLOW A PRACTICAL CARE PLAN

- Schedule a dental visit if you are due for care or notice symptoms. Ask the clinic about language assistance, transportation, insurance, or payment support if needed.



The Diabetes-Gum Health Connection

Recognize the cycle, reduce avoidable risks, and prepare for coordinated care



HOW THE RISK CAN BUILD

1
HIGH BLOOD SUGAR
2
MORE INFLAMMATION AND SLOWER HEALING
3
GUM DISEASE MAY BECOME MORE SEVERE
4
INFLAMMATION MAY MAKE GLUCOSE HARDER TO MANAGE

This relationship can work in both directions. Managing diabetes and treating gum disease are complementary parts of protecting overall health.

WHAT CAN INCREASE RISK

- Blood sugar that is often above your target range
- Smoking or vaping nicotine
- Skipping daily plaque removal or dental visits
- Frequent sugary drinks, snacks, or persistent dry mouth

WHAT HELPS PROTECT YOU

- Following the diabetes care plan made with your healthcare team
- Brushing twice daily with fluoride toothpaste
- Cleaning between teeth every day and keeping dental visits
- Avoiding tobacco and asking for help with dry mouth

PREPARE FOR YOUR DENTAL VISIT

- Bring a current list of medicines, allergies, health conditions, and your diabetes care contact.
- Share recent glucose patterns and your latest A1C result if you know it; follow your clinician's instructions.
- Describe bleeding, swelling, pain, loose teeth, dry mouth, taste changes, or slow healing and when each began.
- Ask how to plan meals, medicines, glucose checks, and follow-up around the appointment.

This resource provides general education and does not replace individualized advice, diagnosis, or treatment from licensed dental and medical healthcare professionals.

Prepared by Daria Buinevich, DDS, Founder and Executive Director

Last reviewed: July 2026

Sources: CDC - Oral Health and Diabetes | CDC - Gum Disease | ADA MouthHealthy - Diabetes



Diabetes y salud oral

Proteja sus encías, dientes y salud general

La diabetes puede aumentar el riesgo y la gravedad de la enfermedad de las encías, la boca seca, las caries y la cicatrización lenta. La enfermedad de las encías también puede dificultar el control de la glucosa. El cuidado diario y las visitas dentales ayudan.



CÓMO PUEDE AFECTAR LA DIABETES A LA BOCA

- La glucosa alta puede aumentar el azúcar en la saliva y favorecer bacterias relacionadas con caries y enfermedad de encías.
- La reducción de saliva puede causar boca seca, dolor, dificultad para tragar, cambios del sabor y más caries.
- Las infecciones y heridas dentales pueden tardar más en sanar, especialmente si la diabetes no está bien controlada.

OBSERVE LAS SEÑALES DE LAS ENCÍAS

- Encías rojas, hinchadas, sensibles o que sangran con facilidad
- Mal aliento persistente, encías retraídas o pus cerca del borde de la encía
- Dientes permanentes flojos o separados, o cambios en la mordida o el ajuste de la prótesis

INFORME A SU EQUIPO DENTAL

- Informe que tiene diabetes, el tipo si lo conoce y cómo la está tratando.
- Comparta medicamentos, productos sin receta, suplementos, alergias y cambios recientes de salud.
- Diga si ha tenido episodios de glucosa baja o si el horario de comida y medicamentos es importante.





Diabetes y salud oral

Proteja sus encías, dientes y salud general

PROTECCIÓN ORAL DIARIA

- Cepílese suavemente dos veces al día con pasta dental con flúor y un cepillo de cerdas suaves.
- Limpie entre los dientes todos los días con hilo dental u otra herramienta recomendada.
- Limpie la prótesis a diario, retírela según las indicaciones e informe llagas o cambios de ajuste.

CONTROLE LA BOCA SECA CON SEGURIDAD

- Beba agua, use chicle o pastillas sin azúcar si son seguros para usted y pregunte por productos con flúor.
- Limite tabaco, alcohol y bebidas azucaradas o ácidas frecuentes, que empeoran la sequedad o el daño dental.
- No suspenda ni cambie medicamentos por su cuenta; consulte al profesional que los recetó.

PLANIFIQUE LA CITA

- Mantenga exámenes y limpiezas profesionales con la frecuencia recomendada para su riesgo.
- Salvo indicación distinta, coma normalmente, tome sus medicamentos y lleve sus suministros de glucosa.
- Informe de inmediato si siente temblor, sudor, confusión, debilidad, mareo o malestar.

LLAME PRONTO AL DENTISTA

- Dolor dental creciente, hinchazón facial o de encías, fiebre, pus o sabor desagradable persistente
- Sangrado frecuente, un diente flojo, una herida que no sana o llagas dolorosas por la prótesis
- La dificultad para tragar o respirar, hinchazón que avanza rápido o enfermedad grave requiere urgencias médicas.

MANTENGA INFORMADOS A AMBOS EQUIPOS

- La atención dental y médica comparten la meta de reducir infección, inflamación y complicaciones prevenibles.
- Pregunte si el dentista y el profesional de diabetes deben coordinarse antes de un procedimiento o cambio de medicina.

SIGA UN PLAN PRÁCTICO

- Programe una consulta si necesita atención o presenta síntomas. Pregunte por ayuda con idioma, transporte, seguro o pagos si la necesita.



La conexión entre diabetes y encías

Reconozca el ciclo, reduzca riesgos evitables y prepárese para una atención coordinada



CÓMO PUEDE AUMENTAR EL RIESGO

1
GLUCOSA ALTA EN SANGRE
2
**MÁS INFLAMACIÓN Y
CICATRIZACIÓN MÁS LENTA**
3
**LA ENFERMEDAD DE ENCÍAS
PUEDE SER MÁS GRAVE**
4
**LA INFLAMACIÓN PUEDE
DIFICULTAR EL CONTROL**

La relación puede funcionar en ambas direcciones. Controlar la diabetes y tratar la enfermedad de las encías son partes complementarias de la salud general.

LO QUE PUEDE AUMENTAR EL RIESGO

- Glucosa frecuente por encima del rango indicado
- Fumar o vapear nicotina
- Omitir la higiene diaria o las visitas dentales
- Bebidas o bocadillos azucarados frecuentes y boca seca

LO QUE AYUDA A PROTEGERLE

- Seguir el plan de diabetes acordado con su equipo médico
- Cepillarse dos veces al día con pasta dental con flúor
- Limpiar entre los dientes a diario y acudir al dentista
- Evitar el tabaco y pedir ayuda para la boca seca

PREPÁRESE PARA LA CONSULTA DENTAL

- Lleve una lista actual de medicamentos, alergias, enfermedades y el contacto de su equipo de diabetes.
- Comparta patrones recientes de glucosa y el último resultado de A1C si lo conoce; siga las instrucciones de su médico.
- Describa sangrado, hinchazón, dolor, dientes flojos, boca seca, cambios de sabor o cicatrización lenta.
- Pregunte cómo organizar comidas, medicamentos, controles de glucosa y seguimiento alrededor de la cita.

Este recurso ofrece educación general y no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento individualizado de profesionales dentales y médicos autorizados.

Preparado por Daria Buinevich, DDS, fundadora y directora ejecutiva

Última revisión: julio de 2026

Fuentes: CDC - Oral Health and Diabetes | CDC - Gum Disease | ADA MouthHealthy - Diabetes



Диабет и здоровье полости рта

Защитите дёсны, зубы и общее здоровье

Диабет может повышать риск и тяжесть заболеваний дёсен, сухости во рту, кариеса и замедленного заживления. Воспаление дёсен также может затруднять контроль глюкозы. Ежедневный уход, визиты к стоматологу и взаимодействие специалистов помогают снизить риск.



КАК ДИАБЕТ МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА ПОЛОСТЬ РТА

- Высокая глюкоза может повышать содержание сахара в слюне и поддерживать бактерии, вызывающие кариес и воспаление дёсен.
- Недостаток слюны может вызывать сухость, болезненность, трудности при глотании, изменение вкуса и повышенный риск кариеса.
- Инфекции и раны после стоматологического лечения могут заживать медленнее, особенно при недостаточном контроле диабета.

СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ДЁСЕН

- Красные, отёчные, болезненные или легко кровоточащие дёсны
- Стойкий неприятный запах, опущение дёсен или гной у края десны
- Подвижность или расхождение постоянных зубов, изменение прикуса или посадки протеза

СООБЩИТЕ СТОМАТОЛОГУ

- Скажите, что у вас диабет, его тип, если он известен, и как вы его контролируете.
- Перечислите лекарства, безрецептурные средства, добавки, аллергии и недавние изменения здоровья.
- Сообщите об эпизодах низкой глюкозы и важности времени приёма пищи и лекарств.





Диабет и здоровье полости рта

Защитите дёсны, зубы и общее здоровье

ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАЩИТА

- Мягко чистите зубы дважды в день фторсодержащей пастой и щёткой с мягкой щетиной.
- Ежедневно очищайте промежутки нитью или другим средством, рекомендованным специалистом.
- Ежедневно очищайте протезы, снимайте их по инструкции и сообщайте о болезненных участках или изменении посадки.

БЕЗОПАСНО УМЕНЬШАЙТЕ СУХОСТЬ

- Пейте воду, используйте жвачку или леденцы без сахара, если они вам подходят, и спросите о средствах с фтором.
- Ограничьте табак, алкоголь, частые сладкие и кислые напитки, усиливающие сухость или повреждение зубов.
- Не отменяйте и не меняйте лекарства самостоятельно; обсудите возможную сухость с назначившим их специалистом.

СПЛАНИРУЙТЕ ПРИЁМ

- Проходите осмотры и профессиональную чистку с частотой, рекомендованной с учётом вашего риска.
- Если врачи не сказали иначе, ешьте как обычно, принимайте лекарства и возьмите средства контроля глюкозы.
- Сразу сообщите персоналу о дрожи, потливости, спутанности, слабости, головокружении или недомогании.

ОБРАТИТЕСЬ К СТОМАТОЛОГУ БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ

- Усиливающаяся зубная боль, отёк лица или десны, температура, гной или стойкий неприятный вкус
- Частая кровоточивость, подвижный зуб, незаживающая рана или болезненные натёртости от протеза
- При затруднении дыхания или глотания, быстро растущем отёке или тяжёлом состоянии нужна неотложная помощь.

ИНФОРМИРУЙТЕ ОБЕ КОМАНДЫ

- Стоматологическая и медицинская помощь направлены на снижение инфекции, воспаления и предотвратимых осложнений.
- Спросите, нужна ли связь стоматолога и специалиста по диабету перед процедурой или изменением лекарств.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН

- Запишитесь к стоматологу, если подошёл срок осмотра или появились симптомы. При необходимости спросите о переводе, транспорте, страховании или доступных вариантах оплаты.



Связь диабета и здоровья дёсен

Распознайте цикл риска, усилите защиту и подготовьтесь к согласованной помощи



КАК МОЖЕТ НАРАСТАТЬ РИСК

1**ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ****2****БОЛЬШЕ ВОСПАЛЕНИЯ И
МЕДЛЕННЕЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ****3****БОЛЕЗнь ДЁСЕН МОЖЕТ
ПРОТЕКАТЬ ТЯЖЕЛЕЕ****4****ВОСПАЛЕНИЕ МОЖЕТ
ЗАТРУДНЯТЬ КОНТРОЛЬ**

Связь может действовать в обоих направлениях. Контроль диабета и лечение заболеваний дёсен дополняют друг друга и помогают защищать общее здоровье.

ЧТО МОЖЕТ ПОВЫШАТЬ РИСК

- Глюкоза часто выше вашего целевого диапазона
- Курение или использование никотиновых вейпов
- Пропуски ежедневной гигиены или визитов к стоматологу
- Частые сладкие напитки, перекусы или постоянная сухость

ЧТО ПОМОГАЕТ ЗАЩИТИТЬСЯ

- Соблюдение плана лечения диабета, составленного с врачом
- Чистка зубов дважды в день фторсодержащей пастой
- Ежедневная очистка межзубных промежутков и визиты
- Отказ от табака и помощь специалиста при сухости во рту

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ВИЗИТУ

- Возьмите список лекарств, аллергий, заболеваний и контакт специалиста, ведущего диабет.
- Сообщите о последних показателях глюкозы и HbA1c, если знаете; следуйте инструкциям лечащего врача.
- Опишите кровоточивость, отёк, боль, подвижность зубов, сухость, изменение вкуса или медленное заживление.
- Спросите, как организовать питание, лекарства, измерение глюкозы и последующее наблюдение.

